

SARAH JUHASZ, naturopathe
Préface d'Irène Grosjean

MA BIBLE DES CURES NATURO

POUR ÊTRE EN FORME TOUTE L'ANNÉE



POUR ÊTRE
EN BONNE
SANTÉ AU FIL
DES SAISONS

- Les bases de la naturopathie
- À chaque saison ses troubles et leurs solutions naturopathiques
- Printemps, été, automne, hiver :
4 programmes complets pour renforcer
votre organisme toute l'année

Protégez et renforcez votre corps 365 jours par an grâce à la naturopathie

La naturopathie vous donne toutes les clés pour affronter efficacement les maux de chaque période de l'année.

- **Les bases de cette pratique naturelle et préventive en 12 questions-réponses** : qu'est-ce que la naturopathie ? Quels sont ses principes fondateurs ? Pourquoi faire des cures aux changements de saison ?...
- **Les troubles saisonniers et leurs solutions naturopathiques** : répondre aux rhumes hivernaux, allergies printanières, coups de soleil ou de blues...
- **4 programmes saisonniers pour expérimenter tout au long de l'année**. Du matin au soir, des conseils d'expert pour vous accompagner : menus, listes de courses, monodiètes, techniques, plantes...
- **100 recettes faciles et digestes** : boissons pour le matin, soupe d'épinards et concombre, taboulé de chou-fleur, rouleaux de printemps, sauces pour crudités, compote de pomme crue...



Sarah Juhasz est praticienne de santé naturopathe (ISUPNAT). Ingénieure en Génie Biologique de formation, elle a travaillé 6 ans dans l'industrie cosmétique avant de se former à la cuisine végétale à l'international, puis à la naturopathie. Elle organise des stages partout en France, enseigne dans deux écoles de naturopathie et est l'auteurice de *Ma bible de la naturopathie spéciale alimentation végétale crue*, ouvrage de référence dans le milieu de la naturopathie hygiéniste. Retrouvez-la sur son site www.sarahjhz.com et sur son blog www.pimpmegreen.com.

Préface d'**Irène Grosjean**, docteur en naturopathie depuis 1958. Naturopathe de renom, elle transmet ses connaissances au travers de ses consultations, de stages résidentiels et plus récemment de son livre *La vie en abondance* (Éditions Biovie).

26 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2079-3



9 791028 520793

editionsleduc.com
LEDUC

Rayon : Santé

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma bible de la naturopathie spéciale alimentation végétale crue, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Kevin Epée, Nicolas Trève
Design couverture : Antartik
Photos couverture : AdobeStock

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2079-3

SARAH JUHASZ
Préface d'Irène Grosjean

MA **BIBLE** DES
CURES NATURO
POUR ÊTRE EN FORME TOUTE L'ANNÉE

LE DUC 

*« Instruire n'est rien, c'est entraîner à réfléchir qui est tout...
Apprendre ne mène à rien, ce qu'il faut c'est comprendre. »*

Pierre-Valentin MARCHESSEAU

SOMMAIRE

| | |
|---|------------|
| Préface d'Irène Grosjean | 9 |
| Introduction | 11 |
| Première partie. En théorie | 13 |
| Chapitre 1 Le b.a.-ba de la naturopathie | 15 |
| Chapitre 2 Alimentation, digestion, nutrition et diététique | 119 |
| | |
| Deuxième partie. En pratique | 219 |
| Chapitre 3 Notions générales | 221 |
| Chapitre 4 Le printemps | 299 |
| Chapitre 5 L'été | 371 |
| Chapitre 6 L'automne | 407 |
| Chapitre 7 L'hiver | 463 |
| Récapitulatif des saisons | 515 |
| | |
| Troisième partie. Recettes | 521 |
| Petits-déjeuners | 523 |
| Entrées et plats | 533 |
| Sauces pour salades et crudités | 599 |
| Goûters | 611 |
| Desserts et gourmandises | 617 |
| | |
| Conclusion | 633 |
| Annexes | 635 |
| Lexique | 665 |
| Lexique culinaire | 679 |
| Table des matières | 683 |

PRÉFACE D'IRÈNE GROSJEAN

Comme son premier livre, le second de Sarah est très documenté et vous apportera beaucoup d'éclairage sur la SANTÉ VRAIE, TOTALE et NATURELLE pour laquelle la nature nous a tout donné.

La meilleure façon de le comprendre, comme le précise Sarah, étant d'apprendre à pratiquer, pratiquer, pratiquer chacun à son rythme les lois de base de notre fonctionnement qui sont les suivantes.

La respiration

On vient au monde dans un souffle et on le quitte de même. Donc, commencez par apprendre à respirer le plus profondément, le plus amplement et le plus souvent possible.

La deuxième est l'alimentation

Étant donné que nous avons un système digestif semblable à celui des grands singes dont les guenons ont leurs règles toutes les lunes et portent leurs petits neuf lunes, nous pourrions nous poser la question : même moteur, même carburant n'est-ce pas ? De quoi se nourrissent les gorilles sinon de végétaux en grande majorité (dont l'essentiel provient de fruits et de feuilles vertes, tendres) qu'ils ne font pas cuire ? Et pourtant, cela leur permet de faire près de 150 kg de muscles ! À chacun de réfléchir...

La troisième loi de notre fonctionnement est le sommeil

Il est important, extrêmement important de bien dormir, afin de recharger nos accus nerveux qui ne peuvent le faire que lorsque notre corps est au repos. Et, bien sûr, de dormir le plus tôt possible, le sommeil d'avant minuit compte double disaient les Anciens qui n'étaient pas savants, mais qui savaient.

La quatrième loi est l'élimination

L'élimination a tout autant son importance que l'alimentation. Chaque matin devrait débiter par l'élimination des résidus des aliments que nous avons consommés la veille et nous devrions éliminer au mieux après chaque repas...

Ces quatre lois de base nous permettent d'être heureux de vivre, d'avoir des idées claires et créatrices, l'énergie pour les réaliser, et tout cela dans un corps solide et harmonieux. Autrement dit, être en pleine santé, heureux et créatif pour notre plus grand bien et celui de tous, si celles-ci sont respectées. Alors que si elles ne le sont pas, nous serons reliés à des fréquences de plus en plus basses, nous serons tristes, colériques et malheureux, aurons des idées sombres et destructrices dans un corps déformé et malade qui feront de notre vie, non pas le paradis pour lequel la nature nous a tout donné, mais l'enfer de peurs, de souffrances, de conflits et de guerres que nous en avons fait, depuis que de cueilleurs, nous sommes devenus cueilleurs-chasseurs. Alors expérimentez, en accueillant chaque jour comme une nouvelle opportunité d'évolution que la vie vous offre, pour aller toujours de mieux en mieux. Vous pouvez transformer votre vie !

Merci à Sarah de transmettre de précieuses informations pour le bien-être du plus grand nombre.

Irène Grosjean,
docteur en naturopathie depuis 1958
Naturopathe de renom, elle transmet ses connaissances
au travers de ses consultations, de stages résidentiels et plus récemment
de son livre *La vie en abondance* (Éditions Biovie).

INTRODUCTION

La plupart d'entre nous considèrent que pour être heureux, être en bonne santé est la base. Or, aujourd'hui, de plus en plus de personnes présentent des maladies chroniques de civilisation : diabète, hypertension, surpoids, cholestérol, problèmes de digestion, etc. Pour la plupart, ces maladies sont des maladies fonctionnelles : le corps fonctionne mal, mais en le mettant dans les conditions adéquates, il est tout à fait possible de guérir. Il est important de prendre conscience que chacun possède sa responsabilité dans la gestion de sa santé : vous avez en vous toutes les capacités pour être en bonne santé ! Votre corps possède son propre pouvoir d'autoguérison, qui se révélera avec une bonne hygiène de vie (alimentation, activité physique, gestion du stress et des émotions, respiration, sommeil, etc.) et un environnement de qualité, principe de l'**homéostasie** et de l'épigénétique.

La naturopathie est une médecine traditionnelle occidentale qui vous permettra de reprendre naturellement votre santé en main. Muni de divers outils, de votre pouvoir de discernement et de votre capacité d'adaptation au quotidien, vous deviendrez maître de votre santé. Écoutez-vous, observez le temps, la saison, vos émotions, le stress qui vous entoure... et adaptez les recommandations en fonction de vous, car vous êtes unique, avec des besoins précis différents de votre conjoint, votre sœur ou votre voisin. Lâchez également vos peurs, cessez de mentaliser et revenez à vous. Face à une hygiène naturelle, le corps sait ce qui est bon pour lui, et ce qu'il a à faire. Restez flexible, car tout est en mouvement : « Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement », disait Bouddha.

Cet ouvrage vous présentera les grandes bases de la naturopathie et tous les concepts qui y sont liés d'un point de vue théorique. Un naturopathe a pour mission d'éduquer et de rendre autonome toute personne dans la gestion de sa santé. J'ai à cœur de vous transmettre ce savoir, qui devrait être enseigné à l'école dès le plus jeune âge. Une partie pratique vous permettra ensuite d'expérimenter sur vous pour créer de la connaissance. Restez bienveillant envers vous-même, soyez patient et mettez

de l'amour, de la joie et du positif dans votre vie au quotidien. N'hésitez pas à vous écouter et adaptez les programmes en fonction de vos contraintes, de vos besoins et envies. Pas de stress à avoir : il vaut mieux être content d'inclure un jus de légumes par jour et de mieux dormir la nuit, que de vouloir suivre le programme en entier en se stressant et en étant frustré d'avoir appliqué juste 2 % du programme. Faites-vous confiance et revenez au bon sens. La naturopathie est un art de vivre : l'homme est un être de nature qui ne peut que gagner à respecter les lois de la vie. Je vous invite à sortir du cadre, à devenir responsable de votre santé et coresponsable de la santé de l'humanité tout entière : de la santé individuelle, dépend la santé collective.

*« On n'est jamais heureux que dans le bonheur qu'on donne.
Donner, c'est recevoir. »*

L'ABBÉ PIERRE

Première partie

En théorie

CHAPITRE 1

LE B.A.-BA DE LA NATUROPATHIE

1. QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

*« Nous ne saurions faillir à suivre la nature ;
le souverain précepte est de se conformer à elle ;
il y a là tout un art de vivre. »*

MONTAIGNE, écrivain, philosophe,
moraliste et homme politique de la Renaissance

On entend de plus en plus parler de naturopathie dans les médias mais peu de personnes savent réellement de quoi il s'agit. J'ai constaté que pour la plupart d'entre elles (que ce soit notre famille, nos amis ou nos collègues), « *la naturopathie, c'est un truc qui permet de soigner avec les plantes.* » Même s'il y a une partie de vrai dans cette réponse, c'est bien plus complexe que cela.

La naturopathie est une médecine traditionnelle reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS ou WHO en Anglais, *World Health Organization*) au même titre que la médecine chinoise et ayurvédique. Ces trois techniques sont basées sur le même principe : il existe une énergie immatérielle et intelligente qui anime tout être vivant. Cette énergie de la vie est celle qui permet de faire la différence entre la matière animée, comme un être humain ou une plante, et la matière inanimée, comme une table en bois. On parle de *Prana* pour la médecine ayurvédique, de *Qi* [prononcer « chi »] pour la médecine chinoise, et simplement d'énergie vitale en naturopathie.

| THÉRAPIES ET TECHNIQUES THÉRAPEUTIQUES DE MTR/MCP COMMUNÉMENT UTILISÉES | | | | | | | | |
|---|-------------------|----------|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| | Médecine chinoise | Ayurvéda | Unani | Naturopathie | Ostéopathie | Homéopathie | Chiropraxie | Autres |
| Médicaments à base de plantes | ● | ● | ● | ● | ■ | ● | | ● |
| Acupuncture/acupression | ● | | | | ■ | | | ■ |
| Thérapies manuelles | Tuina | ● | ● | □ | ● | | ● | Shiatsu |
| Thérapies spirituelles | ● | ● | ● | ● | | | | Hypnose, guérisseur, méditation |
| Exercices | Qi gong | Yoga | | Relaxation | | | | |

● : utilise couramment cette thérapie/technique thérapeutique

■ : utilise parfois cette thérapie/technique thérapeutique

□ : utilise le toucher thérapeutique

TABLEAU 1. EXTRAIT DU RAPPORT DE L'OMS PUBLIÉ EN 2002 SUR « STRATÉGIE DE L'OMS POUR LA MÉDECINE TRADITIONNELLE 2002-2005 ».

En effet, dans son rapport publié en 2013 et intitulé « Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle pour 2014-2023 », l'OMS recommande l'intégration des médecines dites traditionnelles ou complémentaires dans le système de santé de tous les pays (incluant la chiropraxie, l'acupuncture, la naturopathie, etc.).

La naturopathie est une science, un art, qui « **vise à préserver et à optimiser la santé globale de l'individu, sa qualité de vie, ainsi qu'à permettre à l'organisme de s'autorégénérer par des moyens naturels** » selon la Féna, Fédération des Écoles de Naturopathie.



La boîte à outils du naturopathe contient 10 techniques naturelles de santé issues de la tradition occidentale en lien avec les lois de la nature :

| | | |
|----|---|---|
| 1 | L'alimentation et la diététique (hygiène nutritionnelle) | Nutrition, diététique, cures saisonnières, etc. |
| 2 | La psychologie (hygiène comportementale) | Gestion du stress et des émotions, relaxation, relation d'aide, sophrologie, etc. |
| 3 | Les exercices physiques (hygiène musculaire et émonctorielle) | Culture physique ou <i>gym des organes</i> , gymnastique douce, stretching, marche, course à pied, renforcement musculaire, etc. |
| 4 | L'hydrologie | Utilisation de l'eau (chaude, tiède ou froide) en application locale ou générale, interne ou externe : sauna, hammam, bains chauds, bains froids, lavements, etc. |
| 5 | Techniques manuelles | Massages non médicaux et automassages. |
| 6 | Techniques respiratoires | Pratiquées dans le cadre du yoga, Qi gong, Bol d'air Jacquier, etc. |
| 7 | Phytothérapie et aromathérapie | Plantes et huiles essentielles. |
| 8 | Réflexologie | Mains, dos, pieds, etc. |
| 9 | Techniques énergétiques | Recours aux différentes formes de magnétisme. |
| 10 | Techniques vibratoires | Rayonnement solaire, des couleurs, d'élixirs floraux, etc. |

TABLEAU 2. LES 10 TECHNIQUES DU NATUROPATE.

Le Triangle du bien-être

Parmi ces dix techniques naturelles de santé, trois sont primordiales et interdépendantes pour agir sur notre santé et mieux-être dans notre société actuelle. On parle de « **triangle du bien-être** ».

- **L'alimentation.** Tout ce que nous absorbons est susceptible de dégrader notre terrain et donc notre santé. Nous viendrait-il à l'esprit de mettre un autre carburant dans le réservoir d'une voiture que celui qui est « fait » pour lui ? Il est indispensable de prendre soin de son corps, de l'entretenir comme n'importe quel autre bien. Comme dit un proverbe indien, « *Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.* »

On a souvent tendance à croire que certaines pathologies chroniques de civilisation comme le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires sont génétiques. Bien que nous partagions une grande part de génétique avec nos

parents et nos ancêtres, c'est plutôt en répétant inconsciemment les erreurs de vie (puisque nous avons été éduqués comme tels) que l'on conduit à l'apparition des mêmes pathologies. Mais ce n'est pas une fatalité, puisque nos comportements alimentaires sont rééducatibles. La naturopathie permet de faire de l'hygiène de vie et d'en rectifier les erreurs.

- **L'aspect psychologique.** Le stress est omniprésent dans notre société et peut parfois avoir un impact plus important sur la santé que l'alimentation. Il est intéressant de réfléchir à son niveau de stress, à son origine et à la manière dont on le gère. Pareillement, les émotions ont un réel impact sur notre santé : on parle de stress émotionnel, qui sollicite le système nerveux sympathique et constitue un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires¹. L'institut Heartmath a également montré que ressentir de la colère inhibe jusqu'à 6 heures le système immunitaire d'une personne². La gestion des émotions, du stress et des énergies qui circulent en nous est un point clé pour une bonne santé.
- **L'activité physique.** Cette dimension ne doit pas être négligée ! C'est une technique fondamentale en naturopathie car l'exercice physique influence le mouvement dans le corps (la vie est mouvement, le mouvement entretient la vie) de manière **active** et **autonome**. Chacun redevient alors acteur dans la prise en charge de sa santé.

Bien gérer ces trois piliers de base, c'est déjà s'assurer un bien-être au quotidien.

Ces dix techniques sont généralement ajustées par le naturopathe en fonction du bilan de vitalité effectué et de l'énergie vitale disponible chez la personne. Ces techniques rentrent dans le cadre de 4 cures : désintoxication, revitalisation, stabilisation, régénération.

2. QUELS SONT LES 5 PRINCIPES FONDATEURS DE LA NATUROPATHIE ?

La naturopathie tire ses origines des enseignements d'Hippocrate, de son vrai nom Hippocrate de Cos, médecin grec, père de la médecine moderne occidentale, qui aurait existé dans les années 400 av. J.-C. Dans son œuvre *Corpus Hippocraticum*, il remettait en question les croyances anciennes selon lesquelles les maladies avaient forcément

1. « The Effects of Different Emotional States and a New Stress Management Intervention on Autonomic Regulation of the Heart » Rollin McCraty, Ph.D. Cardiovascular Health : Coming Together for the 21st Century, Proceedings, San Francisco CA, 1998. www.heartmath.org

2. « The Effects of Emotions on Short-Term Power Spectrum Analysis of Heart Rate Variability » Rollin McCraty *et al.* *American Journal of Cardiology*. 1995; 76(14): 1089-1093.

une origine surnaturelle et considérait que la maladie découlait simplement d'un déséquilibre entre les différents liquides du corps, appelés **humeurs** chez les naturopathes, et préconisait des réformes d'hygiène de vie avec un focus sur l'alimentation.

De son enseignement, 5 principes fondateurs de la naturopathie peuvent en être tirés, tournant tous autour de deux grandes valeurs.

- **Avant tout, ne pas nuire**, « *Primum non nocere* », à la personne. Ainsi, supprimer certains symptômes, quand ceux-ci sont des manifestations d'un processus de guérison, va contre la bonne santé de la personne. Il faut accompagner sans intervenir dans le processus naturel de guérison, et parfois ne rien faire plutôt que de mal faire.
- **La nature est guérisseuse** « *Vis medicatrix naturae* ». Cette notion des vertus de la nature est aujourd'hui masquée par une déconnexion à cette dernière (consommation excessive de médias sur écran, alimentation non physiologique, suractivité mentale, sommeil insuffisant, exercice physique presque inexistant, expansion du mode de vie en zone urbaine avec perte du contact à la nature, etc.), et nous voyons chaque jour toujours plus de malades... et une planète qui nous fait savoir à quel point nous sommes déconnectés d'elle et la faisons souffrir.

| | | |
|---|-------------------|--|
| 1 | Causalisme | La naturopathie travaille sur les causes et non sur les effets (symptômes). L'objectif sera de trouver la cause première, c'est-à-dire la cause des causes. Hippocrate disait à l'époque : « <i>Si tu veux être un bon médecin, cherche la cause première et traite-la. Si tu veux être un meilleur médecin, cherche la cause de la cause et traite-la. Si tu veux être un authentique thérapeute, cherche la cause de la cause de la cause et traite-la.</i> » |
| 2 | Vitalisme | La naturopathie vise à accompagner la vitalité (force vitale) sur le chemin de la santé. |
| 3 | Humorisme | La santé est l'équilibre des liquides du corps, c'est ce que nous appelons les « humeurs ». Ce sont elles qui font le terrain. Un mauvais terrain crée un espace propice au développement de la maladie. La correction des surcharges et des carences du milieu intérieur, de ces humeurs, permet de corriger le terrain. [Ces notions de terrain et de maladie sont expliquées plus loin.] |
| 4 | Holisme | L'être humain n'est pas une simple somme d'organes physiques, mais la somme de plusieurs corps : physique, vital, émotionnel, mental et spirituel. [Cette notion est développée plus loin.] |
| 5 | Individualisation | Chaque personne est différente. |

TABLEAU 3. LES 5 PRINCIPES FONDATEURS DE LA NATUROPATHIE.

À RETENIR !

Il est important de noter que la naturopathie est une médecine à part entière et qu'elle ne remplace en aucun cas la médecine **allopathique** ou homéopathique. **Ces trois médecines ont chacune leur place** et interviennent à des moments différents en fonction de l'état de l'individu. **La médecine naturopathique devrait être utilisée en prévention, lorsque l'individu a assez d'énergie vitale.** Si cette énergie vitale n'est pas suffisante, il est recommandé de travailler avec l'homéopathie pour retrouver de l'énergie vitale qui nous permettra d'appliquer ensuite les cures naturopathiques. **L'allopathie, quant à elle, est une médecine d'urgence qui permet la survie lorsque la qualité de vie est compromise.** Dans ce cas, la naturopathie permet le soutien de l'organisme, mais ne se substitue pas au traitement médical en cours.

3. QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

« La tête froide, bien haute dans le cosmos, les pieds chauds bien posés sur terre, le ventre propre et le cœur généreux envers tout le monde. »

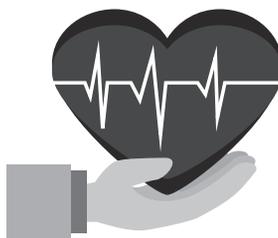
Définition de la santé par Christian CHAUCHARD
dans *Guide pratique de l'iridologie*

Nous entendons souvent les personnes dire : « *Je ne suis pas malade, donc je suis en bonne santé.* » Cela n'est pas tout à fait juste. En effet, l'OMS a adopté, lors de la conférence internationale sur la santé le 22 juin 1946 en préambule à la constitution de l'Organisation mondiale de la santé, la définition de la santé suivante : « **Un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas uniquement en l'absence de maladie ou d'infirmité.** » Cette définition est, 74 ans plus tard, toujours d'actualité. Mais alors concrètement, qu'est-ce qu'être en bonne santé ?

Être en bonne santé, c'est être joyeux, jouir des plaisirs de la vie, interagir avec son environnement, créer des liens sociaux riches et bienveillants, donner du sens à sa vie, etc. tout en respectant les **5 principes vitaux d'Hippocrate.**

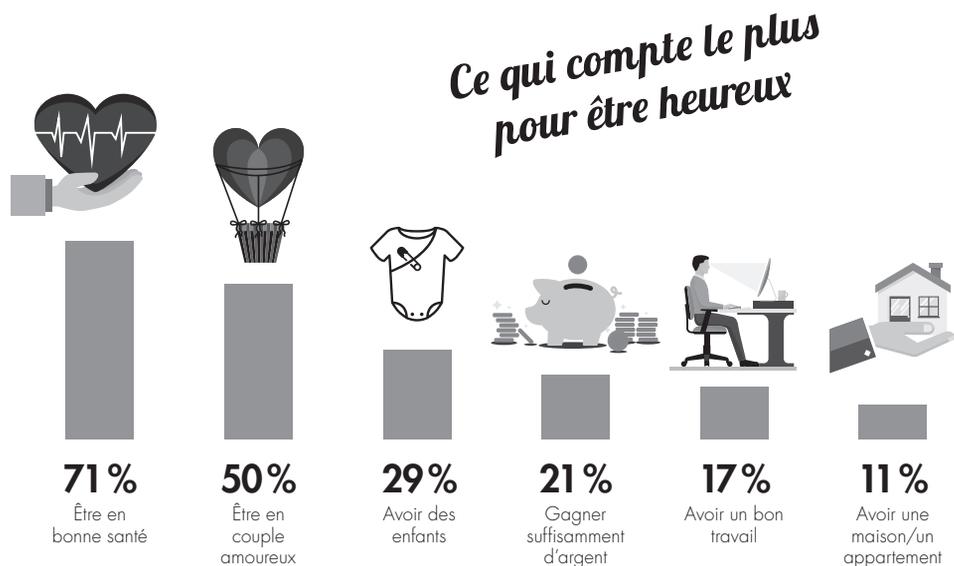
| | |
|---|---|
| 1. Se nourrir | <p>Privilégier une alimentation vivante majoritairement, sous 3 formes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Solide</i> (grâce aux aliments via le système digestif, qui apportent glucides, lipides, et protides, ainsi que vitamines, minéraux, enzymes, etc.) ; • <i>Liquide</i> (grâce à l'eau, qui ne nécessite pas de digestion. Elle est absorbée directement par toutes les muqueuses, particulièrement au niveau de l'intestin grêle et du côlon, et passe du sang aux cellules). La meilleure eau est celle que l'on trouve dans les fruits et les légumes, chargée en énergie vitale, en minéraux et autres éléments nutritifs. • <i>Gazeux</i> (grâce à l'oxygène, indispensable à la vie et à toute activité cellulaire). Il est transporté par les globules rouges jusqu'aux alvéoles. Les poumons ont une action essentielle d'où l'importance de l'exercice physique. |
| 2. Se recharger | <p>Grâce à la peau, les poumons, le tube digestif, les yeux, les oreilles, les chakras et le plexus.</p> |
| 3. Bien éliminer | <p>Les déchets endogènes sont de deux origines essentiellement : les résidus alimentaires issus de la digestion et les résidus intrinsèques issus du métabolisme cellulaire.</p> <p>Cinq émonctoires (organes permettant l'élimination) contribuent à l'élimination de ces déchets en fonction de leur nature chimique.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Intestins</i> : résidus alimentaires. • <i>Foie</i> : résidus colloïdaux (muco-polysaccharides, insolubles dans l'eau). • <i>Rein</i> : eau usée, résidus cristalloïdaux (sels et minéraux solubles dans l'eau). • <i>Poumon</i> : gaz, résidus colloïdaux. • <i>Peau</i> : eau usée, résidus cristalloïdaux (glandes sudoripares) et colloïdaux (glandes sébacées). <p>Chez la femme, on considère l'utérus comme un émonctoire supplémentaire avec une élimination tous les mois.</p> <p>L'élimination est plus intense la nuit (période de désassimilation) que le jour (période d'assimilation).</p> <p>Concernant les éliminations physiques, l'idéal est d'avoir une selle par repas, ou d'y aller au minimum une fois par jour.</p> |
| 4. Se reposer | <p>Indispensable à tous les organes (permet un temps de récupération cellulaire), même le système nerveux !</p> <p>Le sommeil est indispensable pour l'équilibre de l'organisme (doit durer entre 7 et 10 heures selon les tempéraments).</p> |
| 5. Maintenir un équilibre entre le corps mental et physique | <p>Par la pratique du yoga, des bains chauds et froids, de la pleine conscience, etc.</p> |

TABLEAU 4. LES 5 PRINCIPES VITAUX D'HIPPOCRATE.



CE QUI COMPTE LE PLUS POUR ÊTRE HEUREUX

Selon une enquête Ifop/Capital image³, 1 Français sur 4 (71 %) considère que pour être en bonne santé, être heureux est indispensable, devant notamment être en couple ou amoureux (50 %) et avoir des enfants (29 %).



L'amour et la bonne santé sont les composants majeurs du bonheur pour 57 % des 18-24 ans.

4. QU'EST-CE QUE LA MALADIE ?

La maladie, c'est « LE-MAL-A-DIT ». La maladie est la résultante d'un état intérieur et le reflet d'un mode de vie inadéquat. C'est « le voyant rouge » de la voiture qui clignote pour nous avertir que quelque chose ne va pas et qu'il est temps d'agir et

3. « Les Français et la bonne année », enquête réalisée auprès d'un échantillon de 1 003 personnes âgées de 18 ans et plus par questionnaire autoadministré – du 3 au 4 décembre 2014.

de jouer au mécanicien, c'est-à-dire trouver la cause et prendre soin de son corps. Hippocrate disait « *Le corps fait la maladie pour se guérir* » ; Alain Rousseaux, célèbre naturopathe ayant contribué à la mise en lumière de la naturopathie en France, parle de « maladie guérissante ».

Les maladies peuvent être aiguës, chroniques ou lésionnelles.

| MALADIES | | VITALITÉ DE LA PERSONNE | EXPLICATIONS |
|-----------------------|--|-------------------------|---|
| Maladies aiguës | Maladies infantiles, diarrhée, vomissement, fièvre, éruptions cutanées, douleurs musculaires, etc. | +++ | Synonyme d'une bonne vitalité, la naturopathie peut alors s'appliquer. |
| Maladies chroniques | Sinusite, bronchite, gastrite chronique, psoriasis, zona, rhumatisme, etc. | ++ | Indiquent une vitalité plus faible, des organes moins résistants, et un taux de déchets élevés. Pour « guérir », le sujet doit retrouver la forme des maladies aiguës. L'homéopathie s'applique en parallèle d'une hygiène de vie pour solliciter la force vitale du corps. |
| Maladies lésionnelles | Maladies auto-immunes, diabète grave, Parkinson, cancer, etc. | + ou 0 | Interviennent lorsque la vitalité est très faible ou inexistante, le corps n'arrive pas à se débarrasser des déchets. L'allopathie doit alors être appliquée. On peut cependant appliquer un programme d'hygiène de vie établi par un naturopathe en parallèle pour aider. |

TABLEAU 5. CARACTÉRISTIQUES DES TYPES DE MALADIES ET LEUR SIGNIFICATION EN NATUROPATHIE.

Les maladies aiguës et chroniques sont des signaux d'alarme de l'organisme, ce sont des troubles réactionnels d'autodéfense d'une fonction organique intelligente. Ces troubles représentent 80 % des maladies, ce sont des « pseudo-maladies » qui se soignent préférentiellement par la méthode naturopathique (car l'allopathie risque de bloquer le processus d'élimination et donc d'entraver le processus de guérison).

Les maladies gravement lésionnelles et dégénératives sont en majorité irréversibles, où naturopathie et allopathie sont à utiliser en synergie, ce qui permet parfois d'obtenir d'incroyables résultats.

« *Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir.* »

HIPPOCRATE

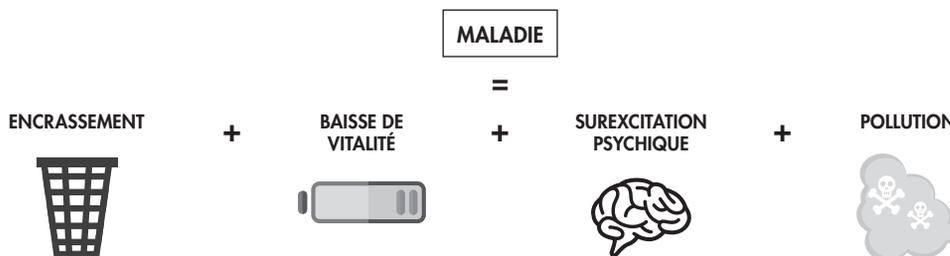
Contrairement à la médecine **allopathique** (médecine moderne) qui ne reconnaît généralement que ce qui est matériel et qui a tendance à ne traiter que le symptôme, **la naturopathie recherche la cause de la cause de la maladie puisque la cause est souvent distante de l'organe malade**. En naturopathie, on considère que la santé est liée au terrain. C'est en supprimant la cause et en rééquilibrant le terrain via des techniques naturopathiques en accord avec les lois de la nature qu'on aide le corps à s'autoguérir.

Le **terrain** est la combinaison de plusieurs facteurs.

- La *constitution* d'un individu, c'est-à-dire l'inné, est ce que nous héritons de nos parents à la naissance.
- Le *tempérament*, est une prédisposition que nous avons, et qui va venir influencer notre comportement psychologique, psychique, physiologique, vital et émotionnel. L'étude de la morphologie permet de mettre en lumière ce tempérament, et ainsi avoir un aperçu des forces et des faiblesses d'un individu.
- La **toxémie**, c'est-à-dire l'engrassement des liquides organiques (sang, lymphe, liquide intra- et extracellulaire) dû à notre mode de vie (l'acquis). Cet engrasement peut venir d'une intoxication **exogène** (de source extérieure comme l'alimentation), ou **endogène** (de source interne par un mauvais fonctionnement de l'organisme qui génère des déchets et a du mal à les éliminer). En général, les facteurs d'engrassement sont multiples et croisés. À ce taux d'engrassement, s'ajoute en général un épuisement nerveux dû à une sursollicitation de ce dernier. Nos sociétés ont tendance à prôner l'hyperactivité à tout va dans le but d'être toujours le meilleur tant au niveau personnel que professionnel. On s'épuise. Or le corps tend à conserver un état d'équilibre : si trop d'hyperactivité sans phase de repos il y a, le corps prend automatiquement le contre-pied à un moment donné en imposant le repos forcé : c'est le burn-out. On a trop tiré sur la capacité d'adaptation du corps et il nous dit « STOP ! ».

TOXÉMIE = ENCRASSEMENT ET ÉPUISEMENT NERVEUX

TERRAIN = CONSTITUTION + TEMPÉRAMENT + **TOXÉMIE**



On peut donc être en bonne santé avec une absence de symptômes, mais la réciproque n'est pas toujours vraie !

*« La médecine Naturiste, elle, sait que les réactions vitales sont commandées par les Lois [de la Nature], et que, hors de la Loi, il ne peut y avoir de santé durable, de guérison solide ; elle sait que la maladie évolue comme la santé, qu'elle suit un cycle précis, que ce cycle demande du temps pour s'accomplir, que toute faute se paye, que tout effort bien dirigé vers la santé est fatalement récompensé par un mieux-être. Elle sait que **la maladie ne tombe pas par hasard, d'on ne sait où, sur n'importe qui** ; que la santé est une prérogative qui ne s'achète pas à coups de billets de banque, et que les vaccins les plus alambiqués et les drogues rares ne dispenseront jamais l'homme de se conformer aux lois de la Nature. [...] De même qu'un grain de blé ne pousse pas en terrain aride, de même la maladie ne peut germer dans un terrain sain ; [...] **un terrain solide est la seule protection efficace contre tous les maux** ; il porte en lui le potentiel d'énergies capables de résister à la puissance destructrice du milieu. »*

Gaston DURVILLE, médecin et auteur de « La cure naturiste »,
publiée pour la première édition en 1911

5. LA NATUROPATHIE, UNE APPROCHE HOLISTIQUE

« Le tout est plus grand que la somme des parties. »

CONFUCIUS

Il est nécessaire d'avoir une approche globale de la santé car l'organisme est un système au sein duquel tout fonctionne en interconnexion. Et parfois, le symptôme est distant de l'organe qui en est la cause.

Nous sommes **constitués de plusieurs corps : physique, vital, émotionnel, mental, intuitif et spirituel**. Ils sont tous imbriqués les uns dans les autres et s'influencent mutuellement : en agissant sur l'alimentation, vous contribuez au bien-être du corps physique qui aura un impact sur le corps vital et émotionnel. En agissant maintenant sur la gestion du stress et des émotions, vous agissez sur le corps émotionnel et mental qui aura une influence sur le corps vital et le corps spirituel. Donc plus vous

incorporerez de nouvelles réformes au quotidien agissant sur l'ensemble des corps qui vous constituent, plus votre bien-être global s'en fera sentir.

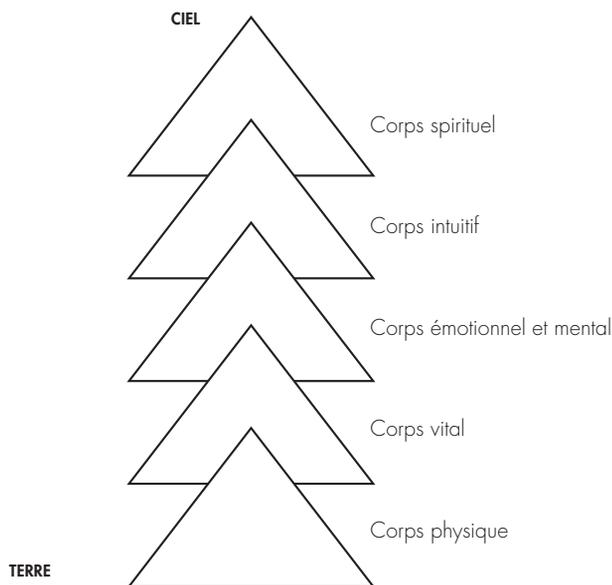


FIGURE 1. SCHÉMA REPRÉSENTANT LES DIFFÉRENTS CORPS CONSTITUANT UNE PERSONNE : UN CORPS PHYSIQUE MATÉRIEL, DENSE ; ET 3 AUTRES CORPS PLUS SUBTILS.

Ainsi, la naturopathie est une médecine dite « **holistique** », c'est-à-dire qu'elle **prend en compte l'individu dans sa globalité** : état physique, psychique, environnement social personnel et professionnel, habitat, mode de vie, façon de s'alimenter, de gérer le stress et les émotions, etc. Elle prend également en compte l'histoire de l'individu, sa constitution et son tempérament que l'on peut identifier par un examen morphologique.

Il n'y a donc **pas une seule et unique règle valable pour tout le monde mais des principes à adapter à chacun**. C'est ce que vous allez pouvoir découvrir dans cet ouvrage, des principes généraux, des cures diverses et variées en fonction des saisons, mais il ne faudra jamais perdre de vue, que c'est vous seul qui savez ce qui vous convient ou non, par l'écoute de votre corps et des signaux qu'il vous envoie. **Un des messages phares ici est d'arrêter de tout mentaliser**. Le corps est plus intelligent que nous le pensons. La surmentalisation de notre société actuelle, accompagnée de stress et d'une concentration d'informations reçues à chaque seconde, nous fait produire des acides et nous déminéralise. S'ensuit alors une fatigue, un épuisement, voire un burn-out du corps dans son entièreté. **C'est également en surmentalisant**